

令和3年 6月献立表

山の手保育園

				全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名		おやつ	おやつ材料名
1	火		キウイ 牛乳		☆鯛の竜田揚げ	鯛 生姜 醤油 みりん 酒 片栗粉 小麦粉 油	キャベツのさっぱり和え	キャベツ 胡瓜 人参 大葉 ささみ 砂糖 醤油 レモン汁 ごま	ミニトマト	おかかチーズおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ
2	水		ヨーグルト 麦茶		コーンシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 クリームコーン缶 コーン缶 グリンピース バター シチュールー スkimミルク	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	きなこラスク 牛乳	食パン バター きなこ 砂糖 スkimミルク
3	木		バナナ 牛乳		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 醤油 塩こしょう スkimミルク 粉チーズ	ひじき煮	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	キウイ	黒ごまマフィン 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま 卵 豆腐 バター 砂糖 スkimミルク
4	金		リンゴ 麦茶		豚肉と茄子の味噌炒め	豚肉 茄子 玉葱 人参 厚揚げ ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
5	土		キウイ 牛乳		ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	ブロッコリーと リンゴのサラダ	ブロッコリー リンゴ 人参 コーン缶 マヨネーズ スkimミルク	チーズ	菓子 牛乳	菓子
7	月		オレンジ 麦茶		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん	カラフル炒め	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア バナナ 牛乳 スkimミルク
8	火		リンゴ 牛乳		トマト入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 トマト 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スkimミルク 片栗粉	三色ナムル	小松菜 人参 もやし ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	キウイ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スkimミルク 塩こしょう パセリ
9	水		バナナ 麦茶		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スkimミルク ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
10	木		キウイ 牛乳		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ちくわの梅おかか和え	ちくわ 胡瓜 人参 もやし コーン缶 練り梅 かつお節 砂糖 醤油	リンゴ	☆海おにぎり 麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり 醤油 みりん ごま
11	金		ヨーグルト 麦茶		牛丼	牛肉 卵 玉葱 人参 えのき 糸こんにゃく かまぼこ グリンピース 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま マヨネーズ 醤油 スkimミルク	バナナ	南瓜ようかん 牛乳	南瓜 砂糖 粉寒天
12	土		リンゴ 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	キウイ	菓子 牛乳	菓子
14	月		バナナ 麦茶		豆腐ハンバーグ	合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 しめじ 卵 パン粉 塩こしょう ケチャップ ソース	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	オレンジ	きなこホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スkimミルク バター
15	火		ちりめん 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ツナじゃが	じゃが芋 ツナ缶 玉葱 人参 コーン缶 グリンピース バター 醤油 塩こしょう	リンゴ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スkimミルク ごま
16	水		オレンジ 麦茶		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 スkimミルク 煮干だし	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	キウイ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スkimミルク 青のり ごま
17	木		バナナ 牛乳		鮭の梅マヨ焼き	鮭 塩こしょう 練り梅 マヨネーズ スkimミルク	オクラ納豆	納豆 オクラ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	リンゴゼリー 麦茶	リンゴジュース 砂糖 粉寒天
18	金		ヨーグルト 麦茶		チキンカレー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ピーマン 油 カレールー スkimミルク	ブロッコリーと えびのサラダ	ブロッコリー えび 人参 コーン缶 マヨネーズ スkimミルク	オレンジ	かえるマフィン 牛乳	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 スkimミルク 抹茶 マシュマロ ココア
19	土		キウイ 牛乳		五目うどん	鶏肉 玉葱 人参 しめじ わかめ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	さつま芋のごまバター	さつま芋 バター 砂糖 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
21	月		リンゴ 麦茶		ひじき入り卵焼き	卵 ベーコン ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スkimミルク	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	ソフトクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター 砂糖 スkimミルク
22	火		オレンジ 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 ピーマン 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スkimミルク	フレンチサラダ	レタス キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	バナナ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 醤油 ごま
23	水		キウイ 麦茶		牛肉のチャブチェ	牛肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし ニラ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
24	木		バナナ 牛乳		つみれ団子汁	鯛ミンチ エソミンチ 生姜 卵 片栗粉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 豆腐 葱 味噌 煮干だし	五目納豆	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	南瓜サンド 牛乳	食パン 南瓜 バター 砂糖 スkimミルク
25	金		ヨーグルト 麦茶		ニラ豚炒め	豚肉 ニラ 玉葱 人参 もやし エリンギ 油 砂糖 醤油 塩こしょう	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ハム チーズ 牛乳 スkimミルク
26	土		リンゴ 牛乳		茄子入り ミートスパゲティ	合挽ミンチ 茄子 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン 油 ケチャップ ソース 砂糖	きのこスープ	えのき しめじ 生椎茸 玉葱 人参 キャベツ コンソメ 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
28	月		キウイ 麦茶		☆鯉のしそチーズフライ	鯉 塩こしょう 大葉 粉チーズ 小麦粉 パン粉 油	☆コールスローサラダ	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スkimミルク ごま	ミニトマト	レモンケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター 砂糖 生クリーム スkimミルク レモン汁
29	火		ちりめん 牛乳		南瓜のそぼろ煮	鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ピーマンのツナ和え	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
30	水		チーズ 麦茶		厚揚げチャンプルー	豚肉 厚揚げ 卵 玉葱 人参 しめじ もやし 葱 ごま油 鶏がらスープの素 醤油 塩こしょう	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	シュガーラスク 牛乳	食パン バター グラニュー糖

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります